



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНА  
педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1 от 31 августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
*И.В. Тяпугина*  
И.В. Тяпугина  
Приказ от 31.08.2020г. № 275-ОД

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Семакина Ксения Васильевна

2020 год

## **Пояснительная записка**

### **1. Направленность дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка» предназначена для проведения и подготовки занятий по «Специальной и общей физической подготовке» для обучающейся 7 класса общеобразовательного учреждения Белгородской области. Программа носит общеобразовательный характер, имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для обучающихся общеобразовательных школ. Программа дополняет изучение спортивных дисциплин по курсу «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» дополняя и расширяя знания учащейся. Уровень: общекультурный.

### **2. Актуальность дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Актуальность данной программы заключается в том, что олимпиадная подготовка проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры, совершенствования теорико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимых учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения.

В каждой школе, есть одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах. Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на первом этапе олимпиады – школьном.

Основная идея обновления образования состоит в том, что оно должно стать индивидуализированным, функциональным и эффективным. Продуктивное обучение может быть осуществлено с помощью индивидуальных образовательных маршрутов обучения.

Индивидуальный образовательный маршрут- это структурированная программа действия ученика на некотором фиксированном этапе обучения. Индивидуальный образовательный маршрут должен отражать процесс изменения в развитии и обучении обучающегося.

### **3. Педагогическая целесообразность дополнительной (общеразвивающей) программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Программа направлена на то, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победам, целеустремленность. Проводиться с целью укрепления и закаливания занимающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься спортом, развитие физических качеств, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции специальной и общей физической подготовки на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

### **4. Новизна дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение видов спорта такие, как легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений

на развитие координационных способностей, силы, общей и специальной выносливости, скоростных качеств, овладения техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является укрепление и сохранение здоровья обучающихся.

**5. Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа рассчитана на индивидуальное обучение учащихся 7 класса, возраст обучающегося 13 лет.

**6. Цель дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Цель программы направлена на формирование у обучающегося потребности в здоровом образе жизни, самостоятельности и творческого подхода к занятиям, а также воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармоничного развития личности.

Непосредственно условиями выполнения этой цели является целенаправленная подготовка учащегося, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**7. Задачи дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Основной принцип- выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных характеристиках. Перед учащимся ставятся следующие задачи:

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим приемам физических упражнений;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактика травматизма, коррекции телосложения.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и индивидуально.
- воспитывать умение работать в группе, в команде;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Развивающие:

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию, повышать работоспособность обучающихся.
- укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать физические качества, закаливать организм, повышать общую физическую подготовку.
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

**8. Срок реализации дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка».**

Освоение дополнительной (общеразвивающей) образовательной программы «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка» рассчитана на 144 часов на 1 год, (4 часа в неделю).

## **9. Формы и режим занятий.**

Предполагается проводить индивидуальные занятия. Количество обучающихся в одной группе 1 человек. Продолжительность занятия 90 минут.

## **10. Планируемый результат обучения.**

Учащиеся должны показывать результаты физической подготовленности не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающегося, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностными результатами освоения содержания программы секции являются следующие умения:

- ✓ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ✓ Представлять занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащихся;
- ✓ Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- ✓ Организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Основные требования к уровню подготовленности. Тестирование физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений (тестов)- стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Их цель - определить уровень развития отдельных физических, то есть, уровень физической подготовленности учащихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы и тренировочный процесс.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы теоретических знаний	14	12	2	текущий
2	Общая физическая подготовка	14	-	14	текущий
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14	текущий
4	Легкая атлетика	28	-	28	текущий
5	Спортивные игры	12	4	8	текущий
6	Гимнастика	12	2	10	текущий
7	Технико-тактическая подготовка	38	10	28	текущий
8	Участие в соревнованиях	8	-	8	итоговый
9	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	итоговый
	Итого	144	28	116	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Основы теоретических знаний (14 часов)

1)Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности работы со спортивным инвентарем.

2)Влияние занятий легкой атлетикой на организм.

3)История зарождения Олимпийского движения

4)Гимнастика. Виды гимнастики, методы и средства обучения.

5)История развития футбола, мини-футбола в России.

6)Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.

7)История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

1.Строевые упражнения.

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения.

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

3. Оздоровительный бег.

*Практика.* Бег. Специально беговые упражнения. Бег на выносливость. Бег на короткие дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение техникой бега.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

4. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, напрыгивание на тумбу, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 200 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить скоростные, силовые качества, координационные способности.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (14 часов)**

1. Основы видов спорта

*Практика.* Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини футбол. Легкая атлетика. Гимнастика.

*Ожидаемый результат.* Развить все физические качества. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.* Развить все физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 4. Легкая атлетика (28 часов)**

*Практика.* Медленный бег. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, обучение пятерного прыжка в длину. ОФП на все группы мышц.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение на технику 5 по 80м с высокого старта. Прыжки в длину с места с измерением. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники пятерного прыжка.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения по сигналу с разных положений 6 по 40м. Тройной и пятерной прыжок с измерением. ОФП на все группы мышц. Упражнения на перекладине.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег на время 3 по 10м. Обучение техники метания мяча из разных положений на дальность. Ходьба через барьеры.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику в парах 4 по 100м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение метания мяча с 5-6 шагов в цель. Подвижная игра

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники бросков набивного мяча с разных положений м-3кг, д-2 кг. Ходьба через барьеры.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование технике бросков набивного мяча. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Бег свистку (фартлек) 5 по 20 сек- 2 серии. Ходьба через барьеры. Упражнения на гибкость.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 100м. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Запрыгивания на тумбу. Спортивная игра.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Попеременный бег 3 по 200м, 3 по 100м, 3 по 30м. Упражнения на укрепление стоп. Гибкость. Игра на внимание.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 60м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Показ и рассказ подводящих упражнений. Подвижная игра.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег 3 по 10м. Обучения техники прыжка в высоту. Ходьба и прыжки через барьеры. Эстафеты.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с разных положений 5 по 60м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.

### **Раздел 5. Спортивные игры (12 часов)**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, координацию. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 6. Гимнастика (12 часов).**

*Теория.*

1. История возникновения гимнастики. Правила, организация и проведение соревнований.

2. Основы судейства качества исполнения гимнастических упражнений.

3. Терминология гимнастических упражнений. Значение терминологии в гимнастике. Разбор терминологии.

4. Основы техники гимнастических упражнений. Понятие о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники отдельных групп гимнастических упражнений. Техническое совершенство гимнаста.

*Практика.* Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка на лопатках с

согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейкам гимнастической скамеек. Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Ожидаемый результат.* Развитие силы, координации, гибкости.

*Форма контроля:* беседа, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

#### **Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка. (38 часов)**

Обучение правильной техники бега. Подводящие упражнения для работы ног при беге. Подводящие упражнения для работы рук при беге. Обучение финиша и остановки после бега. Обучение техники и тактики эстафетного бега. Тактическая подготовка в беге на выносливость. Обучение техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет и приземление. Подводящие упражнения. Обучение техники челночного бега. Старт. Забег до первого отрезка. Разворот на 180 градусов. Финиширование. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. Подводящие упражнения.

Обучение техники кувырков. Стойка на лопатках с руками и без. Подводящие упражнения. Технический разбор элементов акробатики. Обучение техники длинного кувырка с разбега, подводящие упражнения. Обучение техники упражнения переворот в сторону. Подводящие упражнения. Технический разбор элементов акробатических соединений из программы Всероссийской олимпиады школьников.

Обучение технике ведение мяча и остановки в стойку игрока. Тактические приемы игры в футболе. Обучение технике удара мяча по воротам. Тактика вратаря.

Обучение технике имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Тактическая подготовка и разбор защитных действий при опеке игрока без мяча. Обучение технике перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Освоение техники подачи мяча и приема подач. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Овладение тактикой игры в нападении и в защите.

#### **Раздел 8. Участие в соревнованиях. (8 часов)**

Сдача нормативов ГТО

Участие в школьных, районных, областных соревнованиях.

Участие в школьной, муниципальной, региональной и в Всероссийской олимпиаде по физической культуре.

#### **Раздел 9. Контрольные и итоговые занятия (4 часов)**

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, тесты, выполнение контрольных нормативов.



### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Контроль освоения программы осуществляется следующими способами:

- Текущий контроль знаний путем устного опроса;
- Текущий контроль умений и навыков путем наблюдения за индивидуальной работой;
- Тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- Взаимоконтроль;
- Самоконтроль;
- Итоговый контроль умений и навыков;
- Контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатель физического здоровья, группа здоровья.
- Тестирование контрольных упражнений;
- Соревнования

### **Организационно-педагогические условия**

1. Педагогические принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
  - Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
  - Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья.
  - Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
  - Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
  - Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
  - Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
2. Из дидактического обеспечения необходимо наличие расписание занятий секции, методичка с физическими упражнениями предусматривающих постепенное повышение тренировочных нагрузок, тесты на выполнения контрольных нормативов. На занятиях используются видеоматериалы истории зарождения Олимпийских игр, видеоматериалы разбора технических упражнений по гимнастики, легкой атлетике.
3. Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования, участие в школьных олимпиадах.

### **Материально-техническое обеспечение**

Место проведения занятий: спортивный зал, стадион, классы.

Инвентарь: мячи, скакалки, теннисные мячи, шведская стенка, секундомер, гимнастические маты, обручи, координационная лестница, барьеры, фишки, гимнастические палки, свисток, яма для прыжков в длину.

### **Кадровое обеспечение**

По образовательной (общеразвивающей) программе «Общая и специальная олимпиадная физическая подготовка» ведет педагог дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое образование и педагогический стаж работы более 3-х лет.

### **Литература**

1. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: РИПОЛ классик, 2006
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Academia, 2004
3. Спортивные и подвижные игры / Ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

**Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программе «Общая и физическая олимпиадная подготовка»  
педагога Семакиной К.В  
Группа 3. 2020-2021 уч. г.**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Основы знаний</b>	<b>14</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	03.09.20	
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.	2	07.09.20	
3	История зарождения Олимпийского движения.	2	10.09.20	
4	Гимнастика. Виды гимнастики, методы и средства обучения.	2	14.09.20	
5	Инструктаж по технике безопасности. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Работа с инвентарём.	2	17.09.20	
6	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	2	21.09.20	
7	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры.	2	24.09.20	
	<b>Общая и специальная подготовка</b>	<b>80</b>		
8	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	28.09.20	
9	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Бег с высокого старта на технику 5 по 50м. ОФП: силовые упражнения для мышц ног, брюшного пресса, мышц спины и рук. Упражнения на растяжку.	2	01.10.20	

10	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с высокого старта на технику 5 по 50м. Обучение низкого старта. Бег по команде. ОФП.	2	05.10.20	
11	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	08.10.20	
12	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 4 по 60м. Обучение техники прыжка в длину с места. ОФП на все группы мышц.	2	12.10.20	
13	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения технику 5 по 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с разбега. Упражнения на гибкость	2	15.10.20	
14	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 50м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники тройного прыжка. ОФП на все группы мышц.	2	19.10.20	
15	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 3 по 100м. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники тройного прыжка.	2	22.10.20	
16	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Челночный бег на время 3 по 10м. Ходьба через барьеры.	2	26.10.20	
17	Акробатика. Обучение фронтального и горизонтального равновесия. Упражнения на растяжку.	2	29.10.20	
18	Медленный бег. ОРУ. Разбор терминологии в гимнастике. Повторить горизонтальное и фронтальное равновесие. Обучение технике кувырков вперед и назад в группировке.	2	02.11.20	
19	Разминка. Упражнения на растяжку, на равновесие. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад в группировке.	2	05.11.20	
20	ОРУ на гибкость. ОФП. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад.	2	09.11.20	
21	Медленный бег. Гибкость. Соединение элементов акробатики: упражнение в равновесии, два кувырка вперед слитно, один кувырок назад, кувырок назад в стойку на лопатках с помощью рук и без помощи рук.	2	12.11.20	
22	Разминка. Упражнения на гибкость. Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега. Повторение акробатических элементов.	2	16.11.20	
23	Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагов разбега (демонстрация презентации	2	19.11.20	

	техники исполнения). Акробатическое соединение.			
24	ОРУ на гибкость. Повторить акробатическое соединение. Разучит технику упражнения переворот в сторону (колесо) с демонстрацией презентации.	2	23.11.20	
25	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение. Повторить технику переворота в сторону. Выполнить два переворота слитно.	2	26.11.20	
26	Разминка. Упражнения на равновесие. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуры.	2	30.11.20	
27	Медленный бег. Ведение мяча. Гибкость. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2	03.12.20	
28	Разминка с мячом. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Обучение ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы.	2	07.12.20	
29	Медленный бег с мячом. ОРУ. СБУ. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по мячу в движении.	2	10.12.20	
30	Медленный бег до 10 мин., ОРУ без предметов, СБУ. Ведение изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	2	14.12.20	
31	Разминка, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении	2	17.12.20	
33	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	2	21.12.20	
34	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками.	2	24.12.20	
35	Медленный бег вместе с СБУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой.	2	28.12.20	

36	Разминка. ОРУ с мячом. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в парах с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	2	31.12.20	
37	Медленный бег до 10 мин. ОРУ с мячом. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	2	04.01.21	
38	Разминка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара.	2	11.01.21	
39	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение на технику 5 по 80м с высокого старта. Прыжки в длину с места с измерением. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники пятерного прыжка.	2	14.01.21	
40	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения по сигналу с разных положений 6 по 40м. Тройной и пятерной прыжок с измерением. ОФП на все группы мышц. Упражнения на перекладине.	2	18.01.21	
41	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег на время 3 по 10м. Обучение техники метания мяча из разных положений на дальность. Ходьба через барьеры.	2	21.01.21	
42	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 4 по 150 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение метания мяча с 5-6 шагов в цель.	2	25.01.21	
43	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Бег свистку (фартлек) 5 по 40 сек- 2 серии. Ходьба через барьеры. Упражнения на гибкость.	2	28.01.21	
44	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 100м. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Запрыгивания на тумбу.	2	01.02.21	
45	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Попеременный бег 3 по 300м, 3 по 200м, 3 по 60м. Упражнения на укрепление стоп. Гибкость.	2	04.02.21	
46	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 60м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Показ и рассказ подводящих упражнений.	2	08.02.21	
47	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с разных положений 5 по 60м. Совершенствование	2	11.02.21	

	техники прыжка в высоту. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.			
48	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Бег свистку (фартлек) 5 по 1 мин- 2 серии. Ходьба через барьеры. Упражнения на гибкость.		15.02.21	
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>		
49	Обучение правильной техники бега. Работа ног при беге. Подводящие упражнения для работы ног при беге.	2	18.02.21	
50	Обучение правильной технике бега. Работа рук при беге. Подводящие упражнения для работы рук при беге. Обучение финиша и остановки после бега.	2	22.02.21	
51	Обучение техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет и приземление. Подводящие упражнения.	2	25.02.21	
52	Обучение техники челночного бега. Старт. Забег до первого отрезка. Разворот на 180 градусов. Финиширование.	2	01.03.21	
53	Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. Подводящие упражнения.	2	04.03.21	
54	Обучение техники кувырков. Стойка на лопатках с руками и без. Подводящие упражнения.	2	11.03.21	
55	Технический разбор элементов акробатики.	2	15.03.21	
56	Обучение техники длинного кувырка с разбега, подводящие упражнения.	2	18.03.21	
57	Обучение техники упражнения переворот в сторону. Подводящие упражнения.	2	22.03.21	
58	Обучение техники ведение мяча и остановки в стойку игрока.	2	25.01.21	
59	Обучение технике удара мяча по воротам. Тактика вратаря.	2	29.01.21	
60	Обучение и разбор жестов судьи во время игры.	2	01.04.21	
61	Обучение техники имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	05.04.21	
62	Тактическая подготовка и разбор защитных действий при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	08.04.21	
63	Обучение техники перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2	12.04.21	
64	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	2	15.04.21	

65	Обучение и разбор жестов судьи во время игры в волейболе.	2	19.04.21	
66	Теоретический и технический разбор игры	2	22.04.21	
67	Овладение организаторскими способностями		26.04.21	
68-69	<b>Контрольные нормативы</b>	4	21.09.20 13.05.21	
70-72	<b>Участие в соревнованиях</b>	8	Согласно Календарн ому плану	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>		



## Контрольное тестирование.

### I. Задание в закрытой форме

(Внимание! Во все вопросы только один правильный ответ)

#### 1. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а. гиперлордоз;
- б. кифоз;
- в. «круглая спина»;
- г. сколиотическая осанка.

#### 2. Двигательное

умение это:

- а. оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения;
- б. степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов;
- в. умение выполнять новое двигательное действие.
- г. физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»;

#### 3. В современном пятиборье дистанция плавания составляет

- а. 100 метров
- б. 200 метров
- в. 400 метров
- г. 800 метров

#### 4. Под физической культурой понимается

- а) часть культуры общества и человека
- б) процесс развития физических способностей
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

#### 5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию

- а) гибкости
- б) силовой выносливости
- в) быстроты реакции
- г) скоростной силы

#### 6. Кто стал первым Олимпийским чемпионом современности?

- а) Николай Панин-Коломенкин
- б) Джеймс Конноли
- в) Джесси Оуэнс
- г) Джеймс Нейсмит

**7. Физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров в период правления:**

- а. Петра I;
- б. Петра II;
- в. Николая II;
- г. Екатерины Великой

**8. Работа сердца считается хорошей, если частота сердечных сокращений после физической нагрузки восстанавливается до своего показателя в покое за:**

- а. 2-3 мин.;
- б. 5-10 мин.;
- в. 10-15 мин.;
- г. 20-25 мин

**9. Трехкратной российской чемпионкой мира по прыжкам в высоту является:**

- а. Мария Ласицкене;
- б. Светлана Феофанова;
- в. Татьяна Лебедева;
- г. Светлана Нагейкина

**10. Для того, чтобы выполнить бросок по кольцу соперника в баскетболе команде дается:**

- а. 20 сек.;
- б. 24 сек.;
- в. 40 сек.;
- г. время не ограничено

**11. Наиболее благоприятно развивать силовые способности у мальчиков:**

- а. с 8-9 лет;
- б. с 10-12 лет;
- в. с 13-14 лет;
- г. с 15-16 лет

**12. Сколько смен игроков может производиться в хоккее с шайбой за время игры:**

- а. не более 10 за один период;
- б. не чаще 3 минут;
- в. не чаще 5 минут;
- г. не ограничено

**13. Какой из предложенных ниже тестов не является тестом на физическую работоспособность:**

- а) велоэргометрия;
- б) Гарвардский степ-тест;
- в) определение максимального потребления кислорода;
- г) проба Штанге.

**14. Выберите правильную последовательность действий по оказанию первой помощи при обморожении:**

- а) внести в тёплое помещение, протереть спиртом, напоить горячим чаем;
- б) постепенно согреть пострадавшего, дать теплое питье;
- в) растереть, намазать жирным кремом, наложить повязку;
- г) растереть, намазать йодом, наложить повязку.

**15. Какие показатели необходимы для расчета ИМТ (индекса Кетле)**

- а) рост, вес;
- б) рост, вес, ЧСС в покое;
- в) объём грудной клетки, объём талии, рост;
- г) толщина жировой складки в районе живота, груди, лопатки

**16. Назовите основные правила соревнований по волейболу:**

- а) время игры до 5-ти побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков (в решающей партии до 15 очков). Ничья невозможна.
- б) время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков (в решающей партии до 15 очков). Ничья не возможна.
- в) время игры 60 минут. Количество игроков: 5 х 5. Счёт в каждой партии ведётся до 25 очков. Ничья возможна.
- г) время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6 х 6. Счёт в каждой партии ведётся до 21 очка. Ничья возможна.

**17. Сколько разновидностей бросков существует в баскетболе:**

- а) 5;
- б) 3;
- в) 9;
- г) 7.

**18. Прессинг- это:**

- а) индивидуальная игра с каждым игроком соперника;
- б) групповые действия против соперника;
- в) расстановка игроков в защите;
- г) расстановка игроков в нападении.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.  
Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**

19. Упражнения, направленные на развитие отдельной группы мышц, называются .....

20.....- величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся

21. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?  
.....

**III. Задания на установление соответствия**

22. Подберите слова в пары, составляющие устойчивые выражения. Ответ запишите в бланке ответа соответствующими буквами.

1	вольный	А	удар
2	восстановительный	Б	прыжок
3	двойное	В	ведение

4	классический	Г	катание
5	нападающий	Д	шаг
6	олимпийский	Е	ход
7	парное	Ж	стиль
8	скользящий	З	период
9	тройной	И	цикл

**Бланк ответов**

1	2	3	4	5	6	7	8	9

23. Установите соответствие между типом телосложения и его признаками.

ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	ПРИЗНАКИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
1. Астенический	А. пропорциональность основных размеров тела
	Б. широкие плечи
2. Нормостенический	В. Мышцы развиты слабо
	Г. Грудная клетка широкая и короткая
3. Гиперстеническая	Д. Выраженная талия
	Е. Узкие плечи.

**Ответ:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

24. В бланке ответов укажите соответствие структурно-функциональных элементов системы тренировочно-соревновательной подготовки:

1. Система соревнований	А. Индивидуальные возможности
2. Система отбора и спортивной ориентации	Б. Финансирование
3. Система факторов оптимизации	В. Воспитание личности и интеллекта
4. Система спортивной тренировки	Г. Регламентация поведения спортсменов, судей.

**Ответ:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>